WILSKMAN, I.

Om Gymnastikens Inflytande på vår helsa och utveckling.

1893.

WILSKMAN, I.

Om

Gymnastikens

Inflytande

på

vår helsa

och

utveckling.

1893.

Edgar F. Cyriax

Om

Gymnastikens inflytande

på

Vår helsa och utveckling.

Af

Iwar Wilskman.



Helsingfors,
Finska Litteratur-Sällskapets tryckeri,
1893.

— Pråka nu icke så förskräckligt igen med din ewinnerliga gymnastik! Det kan ju, kära bror, aldrig wara bra att så där wrida och swänga och anstränga sin arma kropp.

— Hwarför skulle det icke wara bra?

— Därför att det helt säkert icke är helsosamt. Dessutom har jag nog redan länge märkt, att din kropp genom gymnastiken fått en sådan besynnerlig form. T. ex. dina armar se ju alldeles förfärliga ut med sina hårda knutar och korflika utwäxter.

— Hwad du kallar knutar och utwäxter, det kallar jag utwecklade muskler. Sådana skola ju armarna ha, eljes äro de icke normala.

— Äro dina armar normala? Nej, käraste bror, det kunna de wäl aldrig wara! Enligt min mening äro de rent af fula och det fula kan helt säkert icke wara normalt. Betrakta blott en kroppsarbetares armar! De äro wisst aldrig sådana där besynnerliga släggor som dina, och du wågar wäl ändå icke påstå, att icke en arbetares armar äro normala?

— Jo, syster lilla, det wågar jag! Will du uppmärksamt betrakta denna antika byst? Denna kraftigt byggda muskel, som du ser här på öfwerarmens baksida, den är i regeln tämligen outwecklad hos wanliga kroppsarbetare. Liknande är fallet med denna kraftiga stora bröstmuskel, med denna walk wid höften och med många andra muskler och muskelgrupper — just de som göra antikens byster så sköna.

— Du will alltså påstå, att en arbetares kropp är outwecklad? Men se då på bondens kraftiga händer, hans fylliga skuldror och bastanta rygg!

— Ja, och på hans oftast hopträngda, nästan orörliga bröstkorg, hans swaga magmuskler och outwecklade wador och lår! Nej, min syster, kroppsarbetaren är nog utwecklad, men icke allsidigt, icke normalt, ty intet enbart fysiskt arbete förmår harmoniskt utbilda wår kropp. Därtill kommer att kroppsarbetaren aldrig besitter den wighet, den smidighet och ledighet i rörelser som kännetecknar en allsidigt utbildad gymnast. Endast wälordnad gymnastik, d. w. s. en med afseende å kroppens allsidiga utweckling wald serie af kraftiga muskelöfningar kan harmoniskt utbilda wår kropp, gifwa den god hållning, formskönhet och ledighet i rörelser.

— Låt wara, att en person, som dagen i ända utför tungt ensidigt kroppsarbete, icke kan prestera formskönhet och elegans i rörelser i samma grad som en wäl gymnastiserad individ, men den förstnämnde kan desto mera bjuda på ren kroppslig kraft och uthållighet. En wåra dagars herremannagymnast kan ändå aldrig, hwad kroppsstyrka angår, mäta sig med en kraftig och groflemmad sjöman, smed, bryggardräng eller slagtare, knappt nog med en duktig bonddräng.

— Tror du det, så tar du miste. Wisserligen gifwes det en och annan dräng, slagtare och ölutförare, som eger större kroppsstyrka än en wanlig gymnast, men då har alltid den förstnämnda i förhållande till gymnasten en stor, grof och tung kroppsbyggnad. För att wid jämförelser sådana som dessa få noggranna resultat, måste förhållandena, åtminstone hwad tyngden angår, wara lika hos bägge parterna. Wälj ut en kraftig sjöman, slagtare eller kroppsarbetare och låt honom sedan mäta sina krafter med en lika stor och framför allt lika tung gymnast, och du skall finna, att i 90 fall af 100 går den senare som segrare ur täflingen. För resten äro wåra bönder och kroppsarbetare

wissst icke så starka som du tyckes antaga. Jag will belysa mitt påstående med ett par exempel. Wid folkupplysningssällskapets musikfest i Tammerfors arrangerades å folkfesten en täflan i wigtlyftning. Wäl par hundra allmogemän och kroppsarbetare, stora och duktiga allesammans, pröfwade sina krafter på en wigt om 25 kgr. Knappt nog en bland tio af de täflande förmådde från skulderhöjd stämma wigten rätt uppåt. Bland unga gymnaster har jag sett 15- ja t. o. m. 14-åringar, som utan föregående öfning eller särskild träning stämt upp lika tunga wigter. Ett annat exempel: För några år sedan anställdes försök i wigtlyftning uti en förening, som bland ett femtiotal medlemmar räknade blott twå gymnaster. Wigten, som skulle lyftas, stämdes uppåt af endast tre föreningsmedlemmar, nämligen af de bägge gymnasterna och af en (säger en!) icke-gymnast. Senare anställdes försök med samma wigt i en skola. Resultaten blefwo öfwerraskande. I det närmaste alla elever på öfwersta klassen, ynglingar om 17—18 år, lyftade wigten rätt uppåt med såwäl högra som wenstra armen, och många gjorde det upprepade gånger. Märkas bör, att ingen af de nämnda ynglingarna tidigare öfwat sig i wigtlyftning, men de hade alla under flera års tid mer eller mindre flitigt gymnastiserat. Hwad säger du om sådana exempel? Twiflar du ännu, så skall jag för dig räkna upp liknande fall i hundradetal. Kanske finner du redan, att den öfwade gymnasten, hwad angår ren kroppsstyrka, öfwerträffar allmogemannen, förutsatt blott att kroppsstorlek och wigt hos hwardera parten äro ungefär lika.

— Ja, hwad kan jag wäl annat göra; men huru är det med uthålligheten? Kanske du helst med tysthet förbigår denna fråga? Jag har alltid hört sägas, att allmogemannen och kroppsarbetaren är mera uthållig än herremannen, äfwen om denna är gymnast.

— Skenbarligen är det så! Äfwen jag känner många och utomordentliga exempel på uthållighet hos allmogemännen, och särskildt synas wåra finnar i den wägen kunna prestera alldeles

oerhörda resultat. Kanske har ocksä du hört talas om ett postbud där uppe i Österbotten, som i en fortsättning plägade tillrygga-lägga 14 mil; eller om gumman som rodde öfwer Qwarken; eller om en fattig torpare i Tawastland, som på obanade skogsstigar bar en half tunna råg en sträcka af 12 kilometer; eller om karelska jägare, som oafbrutet kunna jaga en lo eller en warg öfwer hundra kilometer; att nu icke tala om wåra nordfinska skidlöpare, som i uthållighetswäg de senaste åren wunnit oerhörda rekord *). Men, kära syster, nu kommer klämmen! I alla de nu uppräknade och i andra kända anmärkningswärda fall måste de presterande personerna anses för yrkesmenniskor, icke amatörer **). Wi böra således jämföra de af dem wunna rekorden med de resultat, som af yrkesgymnasterna uppnåtts; och blir det åter fråga om de sistnämnde, ja då falla t. o. m. de förr i Grekland wunna, så lysande ansedda resultaten fullkomligt i skuggan. Jag behöfwer blott nämna om amerikanaren P. Fitzgerald, som på kortare tid än 6 dygn (140 timmar 34 minuter 40 sekunder) till fots tillryggalade 610 engelska mil, d. w. s. omkring 980 kilometer; om V. Howes, som gick 193 kilometer på 22 timmar 6 minuter 25 sekunder; om A. Corcoran, som i en fortsättning lyftade från marken rätt uppåt en 5,44 kilograms wigt 14,000 gånger; om kapten Webb, som sam öfwer engelska kanalen, eller om de twå fransmän som för några månader sedan på velociped tillryggalade 1000 kilometer på omkring 40 timmar. Äfwen amatörgymnaster kunna i uthållighetswäg prestera rätt wackra resultat. Jag will här framhålla endast par rekord wunna under de senaste åren af wåra egna landsmän. En ung prest, ifrig gym-

---

*) Med rekord förstår man ett wid allmän täfling eller offentligt tillfälle wunnet utomordentligt resultat.

**) Amatör kallas en person, som endast för sitt nöjes skull utöfwar en konst eller en sport.

nast, lyftade för ett par år sedan en 11 $^1/_2$ kilograms wigt från marken rätt uppåt öfwer tusen gånger i en fortsättning. Samma år löpte en ung student 2 (gamla swenska) mil på 1 timme 57 minuter, och en 17-årig skolgosse utförde wid ett tillfälle 1000 knäböjningar till hukställning. Innewarande höst tillryggalade en ung gymnast wid en velocipedtäflan 100 km på 3 timmar 13 min. 35 sek. Dessa och dylika exempel ådagalägga tydligt och klart, att gymnastiken i högre grad än allt ensidigt kroppsarbete förmår skänka oss uthållighet och förmåga att under en längre tid öfwerwinna yttre motstånd.

— Kanske har du rätt? Jag har icke så noga tänkt mig in i saken. Men i det stora hela ha ju de frågor wi hittills behandlat warit af jämförelsewis underordnad wigt. Af wida större intresse är frågan: i hurn hög grad och på hwilket sätt inwerkar gymnastiken på wår kroppsliga och andliga helsa? Kan och will du äfwen härå gifwa mig en nöjaktig förklaring?

— Frågan är widlyftig. Men om du ger dig till tåls, så skall jag till dess belysande hålla för dig ett kortare föredrag i helsoläran. För att få rätt syn på saken, måste wi dock först klargöra begreppet helsa. Hwad är helsa? Helsan är regelbunden ämnesomsättning i wår kropp, d. w. s. ostörd och normal matsmältning, blodbildning och blodrörelse, andning, afsöndring och nerwwerksamhet. Det gifwes en allmän fysiologisk sats som lyder: ju hastigare och fullständigare ämnesomsättningen i wår kropp försiggår, desto mera ostörd är wår helsa och desto större blir möjligheten till såwäl andlig som kroppslig werksamhet. Kunna wi nu genom ordnade kroppsöfningar direkte och werksamt påskynda och reglera denna ämnesomsättning, så blifwa ju själffallet dessa öfningar i wåra händer medel till såwäl wår kroppsliga som wår andliga helsas bewarande. Men för att du nu skall rätt förstå särskildt gymnastikens stora och wigtiga betydelse för den nämnda, i wår kropp försiggående ämnesomsättningen, således för helsa, lif

och werksamhet, så wilja wi nu närmare särskåda kroppsöfningarnas inflytande på organismens olika förrättningar.

Först will jag då göra dig uppmärksam på, att menniskans muskulatur i förhållande till kroppens öfriga delar utgör en så betydande massa, att t. ex. en kraftig man om 70 kilograms wigt eger omkring 42 % muskelkött. Naturligtwis måste ett stärkande och utbildande af denna massa wara af en ofantligt stor betydelse för ämnesomsättningen i dess helhet. Muskelsubstansen eger förmåga att genom sin egen werksamhet i högre grad än andra organiska wäfnader och i motsats till alla döda maskiner förnya sina egna beståndsdelar. En kraftig öfning af muskeln gör den fastare, större och rörligare. Gymnastiken befordrar alltså muskulaturens utweckling och förökar dess förmåga till arbete. Detta kommer oss, som du strax skall finna, i många hänseenden till godo. Låtom oss taga i betraktande t. ex. andhemtningen. Ju kraftigare och djupare denna werkställes, desto större mängd luft inströmmar i lungorna, desto rikligare blir utbytet af gaser emellan luften och blodet, och desto hastigare försiggår ämnesomsättningen i wäfnaderna, isynnerhet då blodströmmens hastighet genom lämpliga kroppsöfningar påskyndas. Men för att en werkligt djup inandning och grundlig utandning skall kunna försiggå, erfordras sjelffallet, att bröstkorgen är tillbörligt rörlig och att de för andhemtningen afsedda musklerna förmå werksamt utföra bröstkorgens nödiga formförändring och däraf uppkommande wolymtillökning. Bröstkorgens rörlighet kan i ofantligt hög grad ökas medels wälordnade gymnastiska öfningar. Genom mätningar företagna under en längre period å tusentals individer har man funnit, att skilnaden emellan bröstkorgens omfång wid djup inandning och utandning är hos gymnaster wida större (hos gossar och ynglingar dubbelt större) än hos icke-gymnaster. De förra, hwilkas andningsmuskler likasom alla öfriga muskler äro kraftigt utwecklade, kunna alltså tillföra lungorna en större mängd luft och — hwad som icke är det minst wigtiga — göra utandningen fullständigare än

andra menniskor. Genom ofwannämnda mätningar har man dessutom kommit till följande resultat:

att bröstets omfång hos mera öfwade gymnaster är större än hos mindre öfwade;

att andningskapaciteten eller förmågan att inandas en större mängd luft är synnerligen stor hos goda reck- och barrgymnaster;

att bröstets form och rörlighet är fullkomligare hos sådana ynglingar, hwilka under hela sin skoltid regelbundet gymnastiserat, än hos sådana, som å de lägre klasserna icke åtnjutit ordnad gymnastikundervisning eller från densamma warit helt och hållet befriade, och

att bröstkorgen hos i wällefnad och maklighet uppfostrade barn, hwilka alls icke erhållit gymnastisk utbildning, är liten, hopträngd och jämförelsewis orörlig.

Det ofwan sagda wisar tillfylles, att ordnade kroppsöfningar förmå kraftigt utbilda bröstkorgen, göra den rymlig och rörlig, hwarigenom lungorna få möjlighet att tillföra kroppen en större mängd af det lifgifwande syret samt förmåga att hastigare och grundligare aflägsna wid förbränningen i wäfnaderna uppkomna, för helsan otjenliga gaser.

Under wanlig andning har luften ej fritt tillträde till lungornas alla celler, ty en stor del af dem äro oftast i följd af yttre mekaniskt tryck hopklämda. Uti sådana celler kan då icke heller gasutbyte ega rum, ty blodet har ej fritt tillopp till dem. Nämnde cellers näring måste alltså aftaga och omsättningen i dem afstanna. Men då inträder ett sjukligt tillstånd, ty när ämnesomsättningen upphör, widtager förruttnelsen. Wi finna häraf huru wigtigt det är att wi dagligen utföra kraftig och djup inandning. Och då man betänker, att andningsförmågan ökas genom gymnastik, så framgår ju däraf, att gymnastiken gentemot andhemtningen har en särskild mission, den att stärka och nybilda själfwa andningsorganen, lungorna.

Blodet är ämnesomsättningens förmedlare. Det tillför kroppens alla organ och wäfnader de för dem nödiga näringsämnena och aflägsnar från dem genom förbränningen uppkomna otjenliga produkter. Med ju större hastighet blodet rör sig framåt i ådror och hårrörskärl, desto lifligare försiggår ämnesomsättningen, desto friskare bibehåller sig organismen. Genom gymnastiska öfningar beforbra wi blodströmmens hastighet, och däraf framgår klarligen, att wi genom gymnastik kunna påskynda ämnesomsättningen. Jag will närmare förklara saken. Då en muskel sammandrar sig, utöfwar den ett tryck på närliggande blodkärls wäggar. Detta trycks inwerkan på artererna (pulsådrorna) blir jämförelsewis ringa, men desto större blir den på venerna (blodådrorna), hwilka i motsats till artererna ega mjuka, lätt uttänjbara wäggar med ringa elasticitet och spänning. Då nu muskelns tryck träffar dessa, pressas de formligen ihop. Blodet måste i sådant fall med ökad hastighet söka sig wäg antingen framåt eller bakåt. I följd af blodådrornes egendomliga byggnad, kan blodströmmen i dem icke gå tillbaka, utan den måste röra sig framåt i riktning mot hjärtat. Gymnastiken påskyndar således blodströmmens hastighet i ådrorna. Därjämte åstadkomma kroppsöfningar volymförändring i blodkärlen. Dessa blifwa än förlängda och utwidgade, än förkortade och hopträngda. Kroppsöfningarnas inwerkan på blodmassan blir alltså liknande en wanlig sugpumps. Ännu ytterligare kan gymnastiken på ett werksamt ehuru indirekt sätt öka blodströmmens hastighet. Jag har tidigare framhållit, att lämplig gymnastik stärker andningsorganen, hwarigenom djupare och kraftigare inandningar samt större utwidgning af lungor och bröstkorg möjliggöres. Men då nu bröstet kraftigt spännes och utwidgas, måste lungorna i följd af lufttrycket samtidigt swälla till och uppfylla hela den inre förstorade bröstkaviteten. Eljes skulle ett tomrum där uppkomma. Men lungornas egen elasticitet sträfwar till att draga ihop dem. Följden häraf blir den, att de organ, som ligga närmast lungorna, således hjärtat och dess stora blodkärl, blifwa ut-

satta för ett mindre yttre tryck än de mera aflägsna venerna och hårrörskärlen. Hjärtat kommer därigenom att i förökad grad suga till sig blodet ur närmaste vener. Följden blifwer förökad cirkulation. En djup inandning underlättar alltså hjärtwerksamheten, kraftiga andningsmuskler werkställa andningen, gymnastiken ökar dessa muskters arbetsförmåga och gör bröstkorgen rörligare; alltså inwerkar gymnastiken äfwen på detta sätt påskyndande blodrörelsen och därigenom ökande ämnesomsättningen.

På samma gång gymnastiken ökar andhemtningens storlek och således påskyndar ämnesomsättningen, utöfwar den ett wälgörande inflytande äfwen på matsmältningen. Den hindrar blodstockningar att uppkomma i de finaste hårrörskärlen och i de körtlar och organ, som ha till uppgift att afsöndra födan upplösande safter; den befordrar ämnesomsättningen i själfwa matsmältningsorganen, hwarigenom dessas nybildning och förmåga att fylla sin uppgift ökas, och slutligen åstadkommer den en rent mekanisk knådning af födan i magsäcken och tarmarna, hwarigenom den s. k. peristaltiska rörelsen underhjälpes.

En liflig ämnesomsättning försiggår stundligen äfwen i nerverna, ryggmärgen och hjärnan. Då nu gymnastiken förmår öka syrsättningen af blodet i lungorna och påskynda blodströmmens hastighet samt sålunda befordra ämnesomsättningen i kroppens alla delar, så framgår ju däraf, att ändamålsenligt lämpade kroppsöfningar kraftigt stärka, nybilda och utweckla äfwen nervsystemet, hwarigenom det bibehålles i normalt d. w. s. friskt tillstånd. Ett wälgörande inflytande på nervsystemet och de för det andliga lifwet afsedda organen måste själfkallet mäktigt inwerka äfwen på själswerksamheten, ty det andliga lifwets spänstighet och arbetsförmåga står i direkt förhållande till ämnesomsättningen i hjärnan. Wi finna häraf att gymnastikens betydelse för wårt andliga lif, dess friskhet och arbetsduglighet icke är mindre än dess betydelse för wår kroppsliga helsa. Genom gymnastiska öfningar stärkes dessutom wår wilja. Ju mera betydande motstånd

wi ha att öfwerwinna, ju större wår kroppsliga swaghet och slapphet är, desto kraftigare måste den från hjärnan utgående wiljeimpulsen wara. Hwarje öfning af kroppen blir alltså en öfning jämwäl af wiljan. Häraf framgår så småningom andens normala wälde öfwer kroppen, handlingskraft, själfbeherskning, beslutsamhet, mod och ihärdighet och menniskan känner sig ega en fri, frisk och sedlig ande i en sund och kraftig kropp.

— Tack bror! Jag känner mig nu lifligt öfwertygad om, att gymnastiken mäktigt inwerkar på den i wår kropp försiggående ämnesomsättningen och därigenom utöfwar direkt inflytande på wårt lif, wår helsa och handlingskraft; men skall du ocksä lyckas öfwertyga mig därom, att en sådan påskyndad ämnesomsättning icke åtföljes af en motswarande reaktion. Jag fruktar för att gymnasten på äldre dagar blir styf och mindre arbetsför och att han går en förtidig död till mötes. Man hör ofta sägas, att t. ex. cirkusgymnaster icke länge hålla ut och att de dö jämförelsewis unga.

— Hwad detta slag af menniskor angår, så lefwa de för att gymnastisera och gymnastisera icke för att lefwa. Wi kunna således icke fullt jämföra deras förhållanden med amatörgymnasternas. Men om det nu bewisar sig, att cirkusgymnaster eller öfwerhufwudtaget yrkesgymnaster uppnå en medelålder, som öfwerstiger den allmänna medelåldern för män i Europa, så framgår ju däraf tydligt, att icke ens deras gymnastik, så ensidig och wåldsam den än oftast är, werkar förkortande på lifslängden. Tywärr föreligga icke några statistiska data i den wägen, men jag har i saken samtalat med åtskilliga, till yrkesgymnasternas klass hörande män, och de ha alla enstämmigt intygat, att såwäl män som qwinnor hörande till deras yrke uppnå en mycket hög ålder och att de bibehålla sin rörlighet och arbetsfriskhet långt öfwer det wanligas gräns. Om clowner och akrobater icke föra ett utswäfwande lif (hwilket bland mera framstående „artister“ ytterst sällan inträffar), så kunna de offentligen uppträda och uppträda faktiskt

ännu wid 60 och 70 års ålder. I regeln har yrkesgymnasten ännu wid 50 års ålder i mycket hög grad sina kroppsliga färdigheter i behåll, hwilket just icke kan sägas om menniskor i allmänhet. Några särskilda slag af cirkusyrken kunna wisserligen förkorta lifwet, nämligen sådana, som förutsätta en onaturligt högt uppdrifwen hjärtwerksamhet. Men hjärtwerksamheten blir aldrig onaturligt uppdrifwen hos en gymnast, han må nu sedan wara yrkesmenniska eller amatör, ty gymnastiska öfningar utföras aldrig i en fortsättning längre tid än högst par minuter. Yrkesgymnasterna hafwa ju också, i motsats till jonglörer, parforceryttare o. d., ett kraftigt, friskt och godt utseende. Och då nu deras helsa icke lider af de wåldsamma och oftast ytterst ensidiga redskapsöfningar som de utföra, hwarför skulle då amatörgymnasterna, som arbeta måttfullt och allsidigt, taga men till sin helsa? I Tyskland, där man ju har wida större erfarenhet i saken än hos oss, är man tämligen på det klara därom, att menniskan medels daglig och allsidig friskgymnastik kan förlänga sitt lif med omkring 10 år. Wackert så! Och tänka wi på wåra egna små förhållanden, så kan det ju icke förnekas, att wåra äldre gymnaster äro ganska lifskraftiga och att de synbarligen ha mycket stor utsigt att uppnå en hög ålder.

För mycket och för litet kan dock skada allting. Äfwen för gymnastiken gifwes det en gräns, hwilken wi icke böra öfwerskrida, såwida wi wilja undgå menliga följder. Att ensidigt bråka med wigtlyftning eller med en wåldsam redskapsöfning eller att gymnastisera flere timmar dagligen medför helt wisst mycket mera skada än gagn. Men till och med i den händelse, att en eller annan individ genom onaturlig och öfwerdrifwen gymnastik tager skada till sin helsa, så äro wi därför alls icke berättigade att uttala en förkastelsedom öfwer gymnastiken i dess helhet. Det faller ej heller någon förnuftig menniska in att förklara ätandet såsom en för wår helsa skadlig process, om ock tusentals gourmander gått en förtidig död till mötes.

— Du har nog rätt! Men jag är twungen att ännu göra ett par inwändningar. Wid anställandet af gymnastiska öfningar inträffar eller kan åtminstone inträffa många olycksfall. Om nu någon under en gymnastiköfning bryter nacken af sig, så motwäges detta aldrig af den winst, som hundrade andra individer af och genom sina gymnastiska öfningar erhålla.

— Nu talar du riktigt oförståndigt, syster lilla! Wi böra alltid se sakerna i stort. Hwad betyder det för fosterlandets wäl och mensklighetens framtida utweckling, om genom de idrottsliga medel som stärka och stålsätta wår kropp, en eller annan individ tager fel till lif eller lem, blott hundrade genom dem utwecklas till kärnfriska, härdade, handlingskraftiga män och kwinnor, allsidigt och rikligt utrustade för lifwets kamp. Men för resten skall jag säga dig, att olycksfallen under gymnastiktimmarna äro till antalet ytterst få. Jag will belysa mitt påstående med ett exempel: I ett lärowerk, hwars förhållanden jag noga känner, har under förloppet af 18 år icke ett enda allwarligare olycksfall under gymnastiklektionerna inträffat, om jag undantager några mindre betydande försträckningar och wrickningar, hwilka warit en följd däraf, att gossarna icke åtlydt lärarens upprepade warningar och påminnelser. Skolan har under dessa 18 år arbetat med i medeltal 9 klasser. Då hwarje klass har 2 timmar gymnastik i weckan och läroåret omfattar 34 weckor, så blir lektionernas antal för hela skolan 612 per år, hwilket under 18 år gör 11,016 lektioner. I medeltal kunna wi på klass räkna 25 elever och då under hwarje timme enhwar elev utför omkring 4 redskapsöfningar, så blir totalsumman af utförda öfningar, hwilka kunna föranleda till olycksfall, något öfwer en miljon. Och under alla dessa öfningar har inte ett enda allwarligare olycksfall inträffat. Till liknande resultat har man kommit wid de flesta lärowerk i wårt land. Kan man då med skäl påstå att gymnastiken är farlig eller att möjligheten till olycksfall under gymnastiklektionerna är stor? Jag förutsätter naturligtwis att de gymnastiska öfningarna stå un=

der insigtsfull och förnuftig ledning. Såsom ett ytterligare bewis på att gymnastiken under normala förhållanden icke medför några nämnwärda wådor för den gymnastiserandes lif och helsa kan ju ännu anföras, att olycksfallsförsäkringsbolagen såwäl hos oss som i utlandet icke fordra förhöjda premier af personer, som sysslа med gymnastik, ehuru de göra det af många slags tjenstemän, handtwerkare ach arbetare. Naturligtwis inträffar utom skolan ofta nog diverse olyckshändelser såsom ben- och armbrott, swåra wrickningar och dylikt, men när ha ej oförwägna pojkar råkat ut för olyckshändelser? Nu är det ju för resten fråga om ordnade gymnastiköfningar. Och jag ber dig observera, att i wårt land ännu ingen gymnast warit utsatt för olycksfall med dödlig utgång.

— På senare tider har man i wårt land med allt större ifwer, intresse och framgång börjat idka hwarje slags sport. Enligt min tanke kan idrotten fullt ersätta gymnastiken. Hwilken är din åsigt i saken?

— Ingen särskild idrottsgren kan täfla med gymnastiken i förmåga att allsidigt utweckla wår kropp. Allt sportande består i ensidigt utfördt muskelarbete, och gymnastikens uppgift är ju att gifwa kroppen en allsidig öfning och harmonisk utbildning. Dessutom utsätta wi oss under sportöfningar i mycket högre grad för olyckshändelser och faror af alla slag än då wi utöfwa gymnastik.

— Låt så wara, men förnekas kan wäl icke, att t. ex. en skridskolöpning eller en skidfärd under en solklar, lugn winterdag är mycket mera helsosam än en gymnastiköfning i en mörk och dammuppfylld sal.

— Ja, wisst är det så, om du nödwändigt som wilkor will uppställa, att winterdagen skall wara härlig och gymnastiksalen mörk och uppfylld af damm. Men under lika yttre förhållanden kunna dessa nu nämnda slag af idrottsöfningar aldrig i wärde täfla med gymnastiken. Wisserligen tillföres under löpning på skidor och skridskor wåra lungor en större mängd ren, frisk luft, hwaraf wår organism sedan har godt under långa tider, men

däri ligger också nämnda öfningars förnämsta företräde. Någon direkt utweckling af wår kropp kunna de blott i mycket ringa grad åstadkomma. Såsom warande en balanseröfning tager t. ex. skridskolöpningen wisserligen en stor del af kroppens muskulatur i anspråk, men den förmår icke göra detta i den utsträckning, att öfningen i fråga skulle kunna harmoniskt utbilda wår kropp; särskildt kan den icke utweckla wår öfwerkropp. Hwarken armarna eller bålens muskler få det mått af öfning som de absolut nödwändigt behöfwa. Skridskosporten är nog helsosam, särskildt för fruntimmer, men den förmår icke utbilda starka, wiga, allsidigt utbildade individer, wäl utrustade att öfwerwinna hwilka fysiska motigheter som helst. Sådant kan blott gymnastiken åstadkomma.

— Men har du tagit i betraktande den känsla af wälbehag wi erfara efter en måttfull motion på t. ex. skridskor? Hwad har du att ställa upp mot den?

— Jo den känsla af wälbehag jag erfar efter en wäl ordnad och wäl ledd gymnastiktimme, som slutat med t. ex. lämpliga språngöfningar. Aldrig känner menniskan sig så lifs- och handlingskraftig som efter en sådan öfning. Jag erfar ofta en känsla af trötthet efter utöfwandet af en sport. Någonting dylikt känner gymnasten aldrig efter slutad gymnastiköfning. Just då känner han sig stark och i stånd till hwilka ansträngningar som helst. Se där åter en stor och wigtig skilnad!

— Jag medgifwer, att skridskosporten bör tillmätas mindre wärde än t. ex. skidlöpandet och bollspelen, men jag will tro, att just dessa idrottsgrenar komma gymnastiken ganska nära i egenskapen att taga kroppens hela muskulatur i anspråk, förutsatt nämligen att de bedrifwas med lif och lust samt på ett förnuftigt sätt.

— Alldeles rätt! Äfwen jag ställer skidsporten och bollspelen, de må nu sedan heta lawn-tennis eller kungsboll, kricket eller gränsboll, främst af alla idrotter, (segling, fiske o. d. äro inga idrotter) och jag will wara den främste i yrkandet på att dessa idrottsgrenar måtte i wåra skolor flitigt öfwas, då wäderleksför-

hållandena sådant medgifwa. Jag gör det icke därför, att jag skulle tillmäta dem större wärde än eller ens närmelsewis samma betydelse som gymnastiken, jag gör det därför, att wi en stor del af året äro twungna att gymnastisera i slutna rum, där luften ändå aldrig är ens nöjaktigt ren, och jag gör det widare därför, att dessa nu nämnda öfningar i wiss mån komplettera gymnastiken. Särskildt bollspelen förutsätta hos utöfwaren stor hurtighet, liflighet, påpasslighet och handlingskraft och hwad de fordra, det gifwa de äfwen så småningom åt utöfwaren. De skänka oss säker blick, kraftig hand och förmåga att oförskräckt och utan twekan i kritiska fall ögonblickligen och kraftigt ingripa. Skidsporten, som ju också är en jämförelsewis allsidig öfning, eger dessutom den fördelen, att den kan idkas af hwem som helst och att wi under utöfwandet af densamma tillföra lungorna en långt öfwer det wanliga gående mängd frisk luft.

Men gymnastiken erbjuder oss ändå många wärdefulla företräden framför idrott och kroppsligt arbete. Gymnastiken kan öfwas när som helst och hwar som helst. Den är icke bunden till tid eller rum. Den werkar kraftigt, allsidigt och säkert. Den kan öfwas af ung och gammal, man och kwinna. Den kan lämpas efter alla förhållanden och afpassas efter olika individers styrka och helsa. Den inbesparar tid. Den skänker oss i högsta grad styrka och wighet, helsa och uthållighet, mod och själsnärwaro, själftillit och handlingskraft. Slutligen ännu en icke owäsentlig winst, som ju kommer äfwen framtida slägten till godo: Gymnastiken utbildar kroppen harmoniskt och alstrar formskönhet. Därför: lefwe gymnastiken! Men lefwe också idrotten! De tu skola icke ställa sig upp emot hwarandra. De skola komplettera hwarandra, ingå i hwarandra, utfylla hwarandra. Wi böra öfwa dem bägge, men wi skola tillmäta gymnastiken större wärde, egna den omsorgsfullare uppmärk-

samhet, sträfwa till att få den allmänt erkänd och allmänt utbredd i alla samhällslager, ty oafsedt gymnastikens större inneboende wärde, så böra wi beakta, att gymnastiken föder idrott, men idrott föder icke gymnastik.



